ROK II. NUMER SPECJALNY.

MŁODA MATKA

DWUTYGODNIK POŚWIĘCONY ZDROWIU I WYCHOWANIU DZIECKA DO LAT SIEDMIU

POPIERANY PRZEZ POLSKIE TOWARZYSTWO PEDJATRYCZNE

TYDZIEŃ DZIECKA, ROK 1928.

OD REDAKCJI.

Każde dziecko ma prawo do wychowania i do troskliwej opieki. Najszczęśliwszem jest dziecko, które wychowuje miłująca matka. Jednak sama miłość macierzyńska nie wystarcza, dziecko trzeba umieć wychować. Matka wiedzę tę powinna sama zdobywać, a społeczeństwo w pracy tej musi jej przyjść z pomocą. W imię tego hasła wydajemy numer niniejszy naszego pisma, który podaje w ogólnym zarysie wiadomości najniezbędniejsze dla każdej troskliwej matki.

KOŁYSKA

Tutaj jest tron — cud możliwości na nim spoczywa —
Nieznane, Niewiadome zamknąwszy oczy lula...
Godziny płyną. — Któraż z was będzie szczęśliwa,
O matki, czuwające na obu ziemi półkulach.

Czy spokój na świecie trwa, czy grom milczenie rozrywa
Stąd ciemną pychę ludzką tajemnic szmer rozkrusza...
Tutaj jest tron — cud możliwości na nim spoczywa:
Okrągła główka, co może być głową genjusza.

M. CZERKAWSKA.

CO DAJĄ MATCE STACJE OPIEKI NAD NIEMOWLĘTAMI I ŻŁOBKI DZIENNE?

Dziecko w pierwszym roku życia rozwija się bardzo szybko: pod koniec 12-go miesiąca waży przeszło trzy razy więcej, niż po urodzeniu, a długość jego ciała powiększa się o połowę. Nic dziwnego zatem, że odżywianie jest, bodaj, najważniejszą sprawą w tym czasie. Od sposobu odżywiania zależy prawidłowy rozwój i zdrowie dziecka. Żywienie niewłaściwe prowadzi do chorób żołądka i kiszek, które nietylko niszczą jego zdrowie, lecz, niejednokrotnie, powodują śmierć dziecka.

Bardzo często, uratowane wówczas od śmierci, długie miesiące, a nawet całe lata nie może ono powrócić do pełni sił i zdrowia, jego zaś rozwój fizyczny ulega znacznemu opóźnieniu. Dziecko staje się wówczas blade i wątłe; ciałko jego traci swą zdrową jędrność; mięśnie cienkie i słabe opóźniają zdolność do takich samodzielnych wysiłków, jak siedzenie, stanie i chodzenie; kości rozwijają się wolno i nieprawidłowo pod wpływem krzywicy (angielskiej choroby), której wynikiem jest nieraz również bardzo późne ząbkowanie. Skutkiem wszystkich powyższych zaburzeń zmniejsza się również odporność i na choroby zakaźne.

Kto zatem chce, aby dziecko jego było zawsze silne i zdrowe, musi umieć je żywić i pielęgnować. Żadna matka, chociażby wychowała nawet dziesięcioro dzieci, nie potrafi uczynić tego sama z własnego tylko doświadczenia. Matki zamożniejsze korzystają wówczas z porad swych lekarzy domowych, dla kobiet mniej zamożnych organizowane są w tym celu t. zw. „Stacje Opieki nad Niemowlętami“.

Od chwili urodzenia do końca drugiego roku życia dziecko pozostaje pod opieką lekarza i pielęgniarki stacyjnej. Co miesiąc (a w pierwszych 2 miesiącach życia — co dwa tygodnie, a nawet i częściej) matka zgłasza się z dzieckiem do „Stacji“. Tam ważą je, mierzą, badają, stwierdzają jego prawidłowy lub nieprawidłowy rozwój i udzielają matkom wskazówek, jak w dalszym ciągu należy dziecko żywić, jak chronić je od chorób, jak pielęgnować, aby wyrosło z czasem na pełną sił i zdrowia pociechę dla rodziców i dla swego kraju. Od czasu do czasu pielęgniarka „Stacji“ odwiedza dziecko w jego mieszkaniu, aby pouczyć i sprawdzić, czy matka, względnie rodzice, stosują się do rad, jakie otrzymali od lekarza. Co pewien czas „Stacje“ urządzają również pogadanki dla matek na tematy związane z życiem dziecka. Wreszcie w tych wypadkach, kiedy karmienie piersią istotnie jest niemożliwem, „Stacja“ sama przygotowuje dla dziecka przepisane przez lekarza stacyjnego odpowiednie pożywienie.

Kto zatem nie może korzystać z

opieki lekarza prywatnego, powinien bezwarunkowo zapisać dziecko do najbliższej „Stacji Opieki nad Niemowlętami“.

———o———

Jeżeli ojciec własną pracą nie może utrzymać rodziny, wtedy i matka, aby mu pomóc, musi zarobkować poza domem — w fabryce, w sklepie lub w biurze. Wówczas dziecko pozostaje w domu zupełnie bez opieki, albo pod nadzorem starszego rodzeństwa. Nie trzeba tłumaczyć, jak zgubną, jak nieraz szkodliwą dla zdrowia niemowlęcia jest taka niedostateczna opieka. A przedewszystkiem matka, która dla zarobku opuszcza mieszkanie na 8 — 10 godzin dziennie, nie może w tym czasie karmić dziecka, które zamiast piersi, otrzymuje wówczas butelkę niezawsze z dobrze i właściwie przygotowanem pożywieniem.

Ażeby dać możność matce karmienia własną piersią swego dziecka, powstają w ostatnich czasach przy fabrykach i przy zakładach, w których pracują kobiety, tak zwane „Żłobki dzienne“. Matki pozostawiają w nich dzieci rano, kiedy idą do pracy i zabierają je wieczorem, powracając do domu. Państwo pomyślało o tem, żeby matka w czasie swej pracy mogła sama karmić swe dziecko, i w tym celu wydał Sejm taką ustawę, która pozwala matce dwa razy w ciągu 8 godzin pracy opuścić na



Pokój matek w żłobku dziennym w Państwowej Fabryce Tytuniowej w Warszawie.

pół godziny zajęcie, aby nakarmić swe dziecko. Fabrykant nie może strącić matce z płacy za tę opuszczoną w powyższym celu godzinę. W żłobku dziecko pozostaje pod opieką pielęgniarek, które ukończyły odpowiednie szkoły i wiedzą, jak należy dziecko pielęgnować, jak się z niem obchodzić, aby mu było dobrze i wtedy, gdy nie ma ono przy sobie swej matki. Do żłobka przychodzi również lekarz, który bada dzieci, czy są zdrowe, bo tylko zdrowe dzieci można umieszczać w żłobkach, dzieci chore na choroby zaraźliwe nie wolno do żłobka przyjmować, mogłyby bowiem pozarażać inne dzieci.

Żłobki dzienne są jeszcze mało znane w Polsce i matki nie mają jeszcze do nich zaufania. Przyjdzie jednak czas, kiedy przekonają się o ich wielkim pożytku i same będą wołać o to, aby w każdym zakładzie, zatrudniającym kobiety, urządzony był żłobek dla niemowląt.

Dr. M. Gromski.

CO KOBIETA W CZASIE CIĄŻY ROBIĆ POWINNA?

Wiemy dobrze, że ciąża nie jest chorobą. Każda kobieta rozsądna rozumie jednak, że w czasie ciąży organizm jej pracuje nietylko dla siebie, ale i dla płodu. Mało która pamięta, że w tych warunkach wytężonej pracy — każde zaniedbanie lub przeoczenie może zdrowy organizm wtrącić w chorobę nieraz śmiertelną.

A pamiętać o tem trzeba ze względu na siebie i na swoje dziecko. Wydać na świat zdrowe dzieci i zachować własne zdrowie dla ich wychowania jest to wielkie zadanie i doniosły obowiązek kobiety. W wykonaniu tego obowiązku powinien żonie dopomagać mąż, a nawet całe społeczeństwo, któremu kobieta daje obywateli.

Jakże kobieta w czasie ciąży ma się zachować.

Musi mieć pewność, że ma zdrowe serce, płuca, nerki i krew, że jest dobrze zbudowana tak, że dziecko własnemi siłami urodzić będzie mogła, że położenie dziecka jest dobre i porodu nie uniemożliwi.

Żeby to wszystko stwierdzić, musi być co pewien czas, najlepiej raz na miesiąc zbadana przez lekarza. Brak pieniędzy nie może temu przeszkodzić, i społeczeństwo w tym wypadku przychodzi niezamożnym ciężarnym z pomocą i tworzy bezpłatne poradnie dla ciężarnych. W Warszawie mamy takie poradnie przy ul. Górnośląskiej Nr. 26, na Ochocie, na ul. Spokojnej i na Puławskiej.

W innych miastach wskaże je lekarz powiatowy, magistracki, zakład położniczy, wreszcie Redakcja dwutygodnika „Młoda Matka".

Rozpoznane choroby będą tam bezpłatnie leczone. Trzeba pamiętać że np. choroba nerek w czasie poro-

du, czasem przed lub zaraz po porodzie spowodować może drgawki porodowe, od których często giną i matka i dziecko.

Przy wczesnem rozpoznaniu złego położenia płodu można je czasem poprawić, a jeśli to się nie udaje, skierować kobietę do odpowiedniego zakładu, gdzie w czasie porodu zastosuje się operację, która uratuje matkę i dziecko. W domu gdzieś na wsi bez opieki lekarskiej mogą oboje zginąć i dziecko i matka. Toteż powtarzam, już w czasie ciąży każda kobieta powinna być kilkakrotnie przez lekarza zbadana, jeśli okaże się, że jest zdrowa — tem lepiej.

Kobieta ciężarna nie powinna lekceważyć żadnej najlżejszej choroby i musi stosować ściśle te wszystkie zasady higjeny, które każdemu człowiekowi zapewniają siły i zdrowie.

Przedewszystkiem nie wolno używać żadnych trucizn, z których najpospolitszą jest alkohol. Alkohol przedostaje się z krwią matki do płodu: zatruwając siebie, zatruwa dziecko zanim je na świat wyda, robi z niego chorego niedołęgę, idjotę.

Nie wolno przebywać w lokalach o zepsutem powietrzu, wszak musi dobrego powietrza, tlenu zaczerpnąć dostatecznie dla siebie i płodu, więc powinna dbać, aby jej mieszkanie było jak najlepiej przewietrzone i przebywać codziennie jak najdłużej na świeżem powietrzu.

Powinna w czystości utrzymywać skórę, bo ona też oddycha i tem lepiej im jest czystsza. Powinna się odżywiać dobrze w miarę i higjenicznie, nie przeciążając żołądka pokarmami trudnostrawnemi, używając jak najwięcej jarzyn i owoców.

Powinna się dobrze wysypiać, sen to najdoskonalszy wypoczynek, a w niej przecież i dzień i noc odbywa się stale doniosła, nieraz nużąca praca, z tego też względu niech się nie przeciąża, przynajmniej pracą zewnętrzną.

Nasza ustawa państwowa przyznaje kobiecie ciężarnej prawo do odpoczynku w ciągu sześciu dni każdego miesiąca i w ciągu dwóch ostatnich tygodni przed porodem.

Z drugiej strony nie wolno jej spędzać czasu w gnuśnej bezczynności. Prawda, że praca umiarkowana jest błogosławieństwem, a nadmierna przekleństwem najbardziej oczywistą staje się w zastosowaniu do kobiety ciężarnej. Bezczynność, brak ruchu w czasie ciąży powoduje złą przemianę materji, osłabia cały organizm, a specjalnie mięśnie i staje się nieraz przyczyną niedołężnego, przewlekłego porodu.

Ubranie ciężarnej powinno być takie, aby dawało jej pewność i swobodę ruchów, a także nie uciskało naczyń krwionośnych i organów, których praca jest dla zdrowia niezbędna.

Toteż powinno być lekkie, luźne, wygodne, wiszące na ramionach. Obuwie na niskich, szerokich obcasach, żadnych pasków i tasiemek uciskających żołądek, wątrobę, dolną część płuc, ani okrągłych podwiązek pod kolanami, tamujących odpływ krwi od stopy i łydki. Podwiązki po-

winny być przyszyte do pasa specjalnie na miarę zrobionego, dobrze przylegającego na dole, luźnego u góry i dającego się w miarę potrzeby rozluźnić zapomocą sznurowania.

Zadaniem jego jest unoszenie brzucha ku górze, zapobieganie jego obwisaniu. Jest szczególnie potrzebny w dalszych ciążach, gdy mięśnie brzuszne zostały już przez poprzednie ciąże osłabione i rozciągnięte i same nie są w stanie należycie ciężaru podtrzymać.

Niezmiernie ważną rzeczą jest dla ciężarnej pogoda i spokój duchowy. Zdenerwowanie, wyczerpanie moralne jest nieraz gorsze od fizycznego.

Nerwy kierują czynnościami naszego organizmu, od nich w dużej mierze nasze zdrowie zależy. Trzeba o tem pamiętać.

Każda kobieta powinna się starać wyrobić w sobie opanowany spokój, pogodny pogląd na świat i życie.

Otoczenie powinno się starać nie mącić spokoju duszy kobiety ciężarnej. Społeczeństwo powinno zapewnić jej opiekę, aby radośnie mogła się wsluchiwać w kiełkujące w niej życie.

Potęgę kraju tworzą obywatele o silnych nerwach, a takich obywateli mogą nam dać tylko spokojne, zrównoważone, zdrowe na ciele i na duszy matki.

Dr. Z. Garlicka.

WYPRAWKA DLA NIEMOWLĘCIA

Matka, spodziewająca się przyjścia na świat dziecka, ma wiele kłopotu z wyprawką dla niego. Pyta więc wszystkie doświadczone znajome, ile czego przygotować, w jaki sposób i z jakiego materjału uszyć. Niezawsze jednak otrzymuje odpowiedzi, któreby ją zaspokoiły.

Postarajmy się zaspokoić tę zupełnie zrozumiałą ciekawość matki i dajmy odpowiedzi na mogące ją dręczyć pytania.

Na pierwsze półrocze życia niemowlęcia należy przygotować:

6 szt. koszulek,

6 szt. kaftaników z flaneli, a najlepiej trykotowych,

24 szt. pieluszek cienkich,

6 szt. pieluszek z barchanu lub flaneli,

2 kawałki ceratki lub płótna gumowego,

2 pledziki,

4 śliniaczki.

K o s z u l k i szyjemy z jakiegokolwiek bieliźnianego materjału, zwracając uwagę, aby materjał był cienki i miękki, gdyż delikatne ciałko dziecka boleśnie odczuwa wszelkie fałdy i załamki. Powinna ona dochodzić do pasa, być rozcięta od góry do dołu z przodu lub z tyłu i wiązać się przy szyjce na miękką tasiemkę. (Dokładny opis i formę zamieściliśmy w Nr. 11-ym „Młodej Matki").

Kaftaniki (rys. 1), zrobione z mięciutkiej flanelki, mają tę samą formę co koszulka, choć są od niej cokolwiek krótsze. Najlepiej jednak zaopatrzyć się w gotowe kaftaniczki trykotowe, gdyż są one ciepłe, miękkie, mają szwów, któreby uciskały ciałko dziecka.

Pieluszki, których nigdy nie jest za dużo, szyjemy z materjału grubszego, biorąc na każdą kwadratowy kawałek o długości i szerokości 80 cm.

Pieluszki grube robimy z barchanu lub flaneli, dobrze wchłaniającej wilgoć. Wielkość ich jest ta sama, co pieluszek cienkich.

Płaty czyli kawałki ceratki, które kładziemy pod pieluszki na pledzik, mają także kształt kwadratu, a szerokość i długość każdego wynosi 30 cm.

Pledzik robimy z grubego materjału, używanego na letnie kołdry. Szerokość pledzika wynosi 90 cm., długość 120 cm.

Precz z powijakami. Odzież niemowlęcia nie powinna hamować ruchów rączek i nóżek ani uciskać brzuszka. Dlatego też rozumna i dbająca o zdrowie swej dzieciny matka nie krępuje jej powijakami, które, niby to zabezpieczając dziecko od zmyślonego „przełamania“ lub „usunięcia“, hamują jej rozwój.

Nie wolno bielizny niemowlęcia szyć z materjałów kolorowych, gdyż przy zmoczeniu farba może spowodować u dziecka zapalenie skóry.

Należy unikać szwów przy bieliźnie niemowlęcia. Tam jednak, gdzie są one niezbędne, pamiętać trzeba, aby były płaskie i grubością swoją nie gniotły ciałka dziecka.

Nie wolno używać pieluszek nieobrębionych, bo wystrzępione brzegi mogłyby znów drażnić ciałko dziecka.

W drugiem półroczu życia niemowlęcia nie zmieniamy formy koszulek i kaftaniczków, a wyprawkę powiększamy o:

6 szt. majteczek flanelowych,
3 pary pończoszek,
2 długie sukienki,
3 pary miękkich bucików.

Ceratki już nie używamy i nie kładziemy dziecka do „becika“, ani owijamy pledzikiem.

Pozwalamy, aby leżąc na łóżku, swobodnie kopało i wywijało nóżkami.

Ponieważ w tym okresie dziecko zaczyna raczkować (czołgać się po podłodze), musimy je odpowiednio ubrać. Aby ochronić dolną część ciała od ochłodzenia i zabrudzenia, zakładamy dziecku majteczki, a na nóżki pończoszki i buciki.

Majteczki mają kształt trójkąta (formę ich podaliśmy w 15-ym numerze „Młodej Matki“).

Środkowy róg majteczek przechodzi między nóżkami i przypina się na brzuszku do dwuch bocznych rogów, zapiętych na guziki. Majteczki robimy z barchanu lub flaneli.

Buciki zrobione z miękkiego materjału lub szydełkiem z wełny, muszą być luźne, dochodzić do kostki i dać się prać.



Rys. 1 według Zerwer'a.

W końcu roku, gdy dziecko zaczyna chodzić, wełniane buciki zmieniamy na skórkowe. Przyczem zwracamy uwagę, aby podeszewka w nich była dostatecznie szeroka, obcas niski, a na poziomie kostki uwiązanie, zamiast zapięcia.

Ilość podanej odzieży niemowlęcia przy opisywaniu wyprawek jest minimalna i może być podwojona lub potrojona, zależnie od materjalnego stanu matki. Szczególnie dotyczy to pieluszek, których nigdy nie jest za wiele.

Pranie bielizny niemowlęcia związane jest ściśle z częstotliwością jej zmiany, co ma miejsce za każdym razem, gdy dziecko ją zmoczy lub zwala. Z tego widać, że pieluszki zmieniamy częściej, i dlatego trzeba ich znacznie więcej, niż kaftaników i koszulek, które wkładamy po każdej kąpieli, t. j. co 24 g.

Pieluszkę raz przez dziecko zmoczoną oddajemy do prania, gdyż nie wolno używać jej powtórnie po samem tylko wysuszeniu. Tak postępując, chronimy niemowlę od przykrych i bolesnych zapaleń i wyprzeń.

Odzież dziecka musi być często prana, do czego używamy mydła białego, łagodnego, pozbawionego składników gryzących. Nie używamy również sody, bielidła ani żadnych wybielających proszków, gdyż mogą one drażnić delikatną skórę dziecka. Po wypraniu bielizny w czystem mydle i wygotowaniu, płóczemy ją kilkakrotnie w zimnej wodzie, a następnie dokładnie suszymy.

Pościel niemowlęcia w pierwszem półroczu jego życia składa się albo z samego tylko pledzika, w który owijamy dziecko i który dlatego musi być miękki i dostatecznie ciepły, albo też używamy długiej poduszki, składającej się z materacyka, zrobionego z włosia lub trawy morskiej. Do krótszej strony materacyka, będącej jego szerokością, przyszywamy wełniany, dostatecznie gruby pledzik lub maleńką watowaną kołderkę. Kołderka lub pledzik służą jako przykrycie. Wszystko to wsuwamy w poszwę z białego bieliźnianego, łatwego do prania materjału.

Starsze dziecko kładziemy do łóżeczka, w które wkładamy sienniczek lub materacyk. Kołyski nie używamy i tak wychowujemy dziecko, aby nie przyzwyczajać go do kołysania, wożenia lub huśtania. Najzdrowiej i najwygodniej dziecku, jeśli leży ono w nieruchomem łóżeczku. Jeśli od pierwszych dni życia dziecka nie będziemy go nosić, kołysać lub wozić przy zasypianiu, to przyzwyczaimy je do szybkiego zaśnięcia, bez specjalnego usypiania, co pozbawi nas zbytecznego utrudzenia.

Na sienniczek kładziemy prześcieradełko, a pod nie płat ceratkowy. Pod główkę dajemy małą płaską poduszeczkę z włosia i wszystko przykrywamy kołderką watowaną.

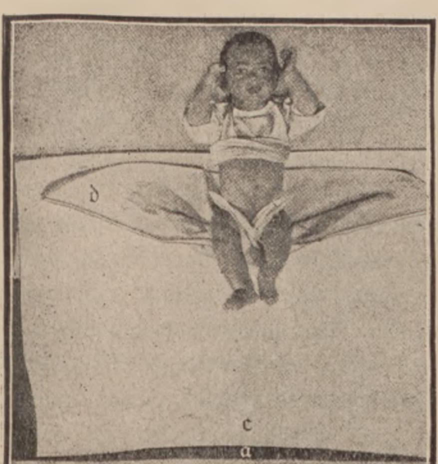
Najważniejszą rzeczą jest utrzymywanie łóżka w czystości. Codziennie należy pościel przewietrzać na słońcu, zmieniać często bieliznę, jak również słomę lub siano w sienniku.

Jak ubierać niemowlę? Matka kładzie niemowlę na łóżku lub stole, albo siada na niezbyt wysokim stołeczku tak, aby kolana były nieco wyżej, niż siedzenie.

Następnie nakłada na dziecko uprzednio przygotowaną bieliznę, złożoną z kaftaniczka i koszulki. W rękawek koszulki wsuwa palce i zdejmując brudną bieliznę tylko z jednej połowy dziecka nakłada czystą. Tak samo postępuje z ubraniem drugiej połowy ciałka. Po włożeniu i zawiązaniu bielizny kładzie dziecko na środek rozłożonych pieluszek.

Jak powijać dziecko? (rys. 2 i 3). Na stole lub łóżku rozpościeramy pledzik, który wygładzamy ręką, aby nie było fałd. Na środku pledzika kładziemy płat gumowy lub ceratkę, opuszczając ją nieco niżej od górnego brzegu pledzika. Na ceratkę kładziemy pieluszkę barchanową, a na nią — cienką, złożoną w trójkąt. Górny brzeg płata, pieluszki barchanowej i płóciennej leżą jeden na drugim.

Najpierw owijamy niemowlę pieluszką płócienną. Dwa środkowe jej





Rys. 2 *według Zerwera* *Rys. 3.*

rogi przewijamy dziecku między nóżkami, przyczem każdy róg zaginamy do pachwinek. Potem prawy róg kierujemy ku lewej stronie podwijając go pod plecki, uważamy aby leżał gładko. Tak samo podwijamy róg lewy. Następnie w ten sam sposób owijamy dziecko w pieluszkę barchanową, która wraz z pieluszką płócienną powinna dochodzić dziecku do pasa.

Przy powijaniu dolnej części ciała w pieluszki, kaftaniczek i koszulka są podwinięte do góry. Gdy dziecko jest już powinięte w pieluszkę barchanową, opuszczamy koszulkę i kaftaniczek, wygładzamy je dokładnie i owijamy pledzikiem, który powinien sięgać pod paszki. Pledzik spinamy agrafką w górze i w dole; prócz tego dolną część podwijamy ku tyłowi. *L. B.*

KĄPIEL DZIECKA



Temperaturę wody mierzy się termometrem, a nie ręką! według Zerwer'a.

Kąpiel noworodka jest jedną z najgłówniejszych czynności, która zabezpiecza czystość dziecka, a tem samem sprzyja jego pomyślnemu rozwojowi.

Pierwszą kąpiel noworodka wykonuje zaraz po urodzeniu się dziecka akuszerka. Opiszę wobec tego tylko kąpiele późniejsze, stosowanie w następnych dniach i tygodniach.

Zasadniczo po tem pierwszem oczyszczeniu nie powinno się stosować całkowitej kąpieli aż do odpadnięcia pępowiny, zmaczana bowiem pępowina znacznie trudniej przysycha i, co za tem idzie, wolniej oddziela się od pępka.

Kąpiemy dziecko bezwzględnie codziennie. Przed odpadnięciem pępowiny (co następuje przeważnie między 5-ym a 8-ym dniem po urodzeniu) można noworodka obmywać, nie maczając pępowiny, lub też kąpać w wanience napełnionej wodą tak, aby nie pokrywała powierzchni brzuszka. Kichanie, lekki katar nosa, lub nawet pokasływanie nie powinno stanowić przeszkody do kąpieli dziecka. Tak samo nie powinna nas powstrzymywać od kąpieli obecność na skórze łuszczenia, zaczerwienienia, pęcherzyków ropnych, plamek czerwonych i t. p. Przeciwnie, tembardziej należy skórę oczyszczać, bo

bez tego wymienione objawy wzmogą sie jeszcze. Co najwyżej wówczas można dodać do wody kąpielowej odwaru z 200 gramów kory dębowej, lub też, jeżeli mamy do czynienia z pęcherzykami ropnemi, od pół do jednego grama nadmanganianu potasu. (Woda zabarwi się wówczas na liljowo-buraczkowy kolor).

Jak kąpiemy dziecko?

1) Przed właściwą kąpielą należy oczyścić nos i uszy dziecka, używając do tego celu mocno skręconych wacików.

2) Oczki przemywa się również miękką idealnie czystą watą, zanurzoną w wodzie lub rozczynie kwasu bornego (½ łyżeczki kwasu na jedną szklankę wody). Do każdego oka należy brać oddzielny kawałek.

3) Buzię obciera się umoczonym w czystej przegotowanej wodzie myjakiem (rękawica z materjału używanego na ręczniki kąpielowe).

4) Okolice sromu obmywa się oddzielnym zwilżonym kawałkiem waty.

Wszystkie te czynności wykonywa się przed właściwą kąpielą, gdyż jako żmudne wymagałyby wiele czasu w tym momencie, gdy należy śpieszyć z osuszeniem dziecka.

Po skończeniu wymienionych czynności, należy całe maleństwo prócz twarzy szybko namydlić myjakiem, używając łagodnego mydła (specjalnego mydła dla niemowląt). Następnie na 1 — 2 minuty wkładamy dziecko do wanienki wypełnionej wodą o ciepłocie 37° C. Woda w wanience może być tylko zagrzana, niekoniecznie zaś gotowana. Dno wanienki należy pokryć pieluszką, a maleństwo podtrzymywać lewą ręką w ten sposób, aby 3 palce podtrzymywały grzbiet, a kciuk i mały palec były wsunięte pod obiedwie paszki. Woda kąpielowa nie powinna dosięgać do uszu, nosa i ust.

Po obmyciu i opłukaniu należy maleństwo zawinąć w grube, mocno zagrzane prześcieradełko kąpielowe i pozostawić tak chwilkę, aż skóra obeschnie. Następnie natrzeć skórę jeszcze suchym ręcznikiem, również zagrzanym i wreszcie, po zapudrowaniu wszelkich fałd skóry odpowiednią przysypką, noworodka ubrać w zagrzaną bieliznę.



Tak trzymamy dziecko w kąpieli (według Marfan'a).

Kąpać dziecko należy przed karmieniem rano lub wieczorem, zależnie od zachowania się danego dziecka po kąpieli. Jeśli na dane niemowlę kąpiel działa „otrzeźwiająco", należy je kąpać w dzień, jeżeli zaś „uspakajająco" — wieczorem.

Dr. J. Przedborski.

KARM DZIECKO WŁASNĄ PIERSIĄ



Matka karmiąca (według Marfan'a)

Karmienie piersią własnego dziecka należy do najistotniejszych i najświętszych obowiązków matki. Matka, która może karmić a nie czyni tego, popełnia wielki grzech nietylko wobec maleństwa, ale i wobec całego społeczeństwa.

Pokarm kobiecy jest dla niemowlęcia nie do zastąpienia. Nie chcę przez to powiedzieć, że każde dziecko bez pokarmu musi zginąć. Jednakże trzeba uważać za pewnik, że sztuczne odżywianie w znacznym stopniu obniża szanse do życia każdego niemowlęcia. Chorują głównie dzieci żywione sztucznie i to nietylko na zaburzenia żołądkowo-jelitowe, ale nawet i na inne cierpienia. Przytem trzeba wiedzieć, że takie pozbawione piersi maleństwo choruje znacznie ciężej, niż karmione piersią.

Chciałbym, aby matki zapamiętały, że dzieci żywionych sztucznie w pierwszym roku życia ginie kilka razy więcej, niż w tym samym czasie karmionych piersią.

A więc nie wolno jest wierzyć tym lekkomyślnym, co was namawiają do zbyt pośpiesznego przejścia na odżywianie sztuczne. Nie można dawać się tumanić pokazywanemi „okazami zdrowia", wyżywionemi sztucznie, mając w pamięci te dzieci, które swoje sztuczne odżywianie przypłaciły życiem.

---o---

Przy karmieniu piersią każdej matce nasuwa się kilka pytań, dotyczących samego sposobu karmienia. Pytań tych nie można pozostawić bez odpowiedzi, gdyż w przeciwnym razie korzyść płynąca z karmienia naturalnego mogłaby być znacznie pomniejszona.

Pierwsze z tych pytań dotyczy liczby karmień. Noworodek w pierwszym dniu, jak wiemy, jest pogrążony w głębokim śnie i nie potrzebuje pokarmu. Ale już od drugiego dnia noworodek zaczyna ssać i prawie że od pierwszych dni zadawalnia się 6 karmieniami na dobę. Wyjątkowo tylko normalny noworodek wymaga częstszego karmienia. Te 6 karmień na dobę obowiązuje matkę do końca 6 miesiąca życia. Najlepiej jest karmić dziecko w następujących godzinach: 6, 9, 12, 15, 18 i 21. W drugiem półroczu dziecko wysysa więcej pokarmu naraz. Dlatego przerwy pomiędzy jedzeniami mogą być dłuż-

sze, a przez to samo i liczba karmień może być ograniczona do 5. Odstępy między karmieniami wówczas wynoszą 3 i pół godziny.

Bardzo ważną rzeczą w karmieniu niemowlęcia jest ścisłe przestrzeganie godzin karmienia. Nie wszystkie matki doceniają znaczenie tego faktu. A tymczasem chodzi o to, aby dać dziecku możność należytego przetrawienia spożytego pokarmu, a matce zapewnić największą wydajność piersi. Dla większości matek najwyższem przykazaniem jest krzyk dziecka. Niech tylko dziecko „piśnie“, a matka je zaraz przystawia do piersi, bo sądzi, że dziecko jest głodne. A tymczasem dziecko ma miljony innych powodów do krzyku, boć przecie krzyk jest prawie jedynym środkiem, zapomocą którego niemowlę daje znać otoczeniu o swoich strapieniach. Dziecko zresztą b. szybko przyzwyczaja się do ustalonego porządku i samo się robi zegarkiem dla matki. Do tej jednak chwili należy o godzinach karmienia dokładnie pamiętać, nawet wtedy, gdy dziecko śpi.

Niejednokrotnie matce wydaje się, że dziecko ma mało pokarmu w jednej piersi i dlatego śpieszy z podawaniem mu drugiej, którą malec nasyca się ostatecznie. Otóż trzeba wiedzieć, że obie piersi naraz można podawać niemowlęciu tylko w przypadkach wyjątkowych, o których zasadniczo decyduje lekarz. W zwykłych warunkach wystarcza karmienie z jednej tylko piersi. Przytem należy podawać piersi na zmianę — raz prawą, drugi raz lewą. Karmienie z obu piersi naraz w pierwszym rzędzie odbija się na wydajności piersi matki. Wydajność piersi bowiem zależy w znacznym stopniu od zapotrzebowania, to znaczy od stopnia opróżniania jej. Dziecko karmione z obu piersi naraz po krótkim czasie rozleniwia się i wysysa tylko te części pokarmu, które mu łatwo spływają. Reszta pozostaje. Po krótkim czasie źle opróżniana pierś zaczyna gorzej pracować i w ten sposób stopniowo dochodzi do zanikania pokarmu.

Z drugiej strony wiemy, że pierwsze porcje wysysanego pokarmu są bardziej chude, niż następne. (Stąd ten częsty błąd w ocenie pokarmu — „mam pokarm jak wodę“). Otóż dziecko, które pija z obu piersi naraz, przeważnie spija chude mleko, gdy bardziej odżywcze części pokarmu pozostają niewykorzystane. Może to czasem powodować nawet głodzenie dziecka.

A teraz ile minut trzymać dziecko przy piersi? O tem powinno zadecydować samo dziecko. Dobrze ssące niemowlęta już w przeciągu 10 minut, albo i w mniej potrafią się najeść, słabsze lub leniwiej ssące rozciągają jedno ssanie na 15 minut, a nawet i dłużej. To ostatnie dotyczy zwłaszcza wcześniaków i b. wątłych dzieci. Normalne niemowlę już w pierwsze 5 minut wypija $^2/_3$ znajdującego się w piersi pokarmu. Później, szczególnie zaś po 10 minutach ssania już tylko nieznaczne, praktycznie nie mające większego znaczenia, ilości pokarmu. A więc dłuższe trzymanie dziecka przy pier-

si niż 15 minut w zwykłych warunkach jest pozbawione wszelkiego sensu. Jest to robienie z brodawki zwykłego smoczka.

Nawet wówczas, gdy dziecko słabo ssie, lepiej jest po 15 minutach odjąć dziecko od piersi, a pozostały pokarm odstrzyknąć czy to ręką, czy też pompką i podać dziecku łyżeczką.

Tak samo postępujemy, jeśli karmiąca ma nadmiar pokarmu. Najdalej po 15 minutach odejmujemy dziecko od piersi, a resztę odstrzykujemy lub dajemy do oddessania innemu dziecku.

Co się tyczy trzymania dziecka podczas karmienia, to rozróżniamy dla karmiącej 2 zasadnicze pozycje: leżącą i siedzącą. Pierwsza wchodzi w grę, kiedy matce po porodzie nie wolno jest jeszcze wstawać. Dziecko wówczas układamy obok matki, jak to widzmy na przytoczonym rysunku. (Rys. 1) Widzimy tam matkę obróconą w lewą stronę. Dziecko leży częściowo na lewej ręce matki, przez co nadaje mu się trochę skośną pozycję (głowa wyżej niż tułów). Przytem rzecz prosta główka dziecka znajduje się na poziomie piersi matki.

Przy karmieniu w pozycji siedzącej matka usadawia się na niskim taborecie czy krześle, jedną nogę umieszcza na małem wzniesieniu (prawą przy podawaniu prawej piersi), przez co znów główka jest wyżej niż tułów. Jedną rękę tak w jednej jak i drugiej pozycji matka trzyma dziecko, drugą zaś podtrzymuje pierś w ten sposób, aby dziecko chwytało nietylko samą brodawkę, ale i część pola brodawkowego, a z drugiej strony, aby pierś niezbyt przylegała do nosa dziecka i nie przeszkadzała mu oddychać.

Po nakarmieniu nigdy nie należy wycierać buzi.

Na zakończenie kilka słów o pielęgnacji piersi. Przedewszystkiem obowiązuje tu wzorowa czystość. A więc przed i po karmieniu pierś musi być starannie umyta. Po karmieniu b. często wystarcza tylko osuszenie brodawki.

Kiedyśmy mówili o niezbyt długiem trzymaniu dziecka przy piersi, mieliśmy również na widoku ustrzeżenie brodawki od uszkodzeń przez rozmiękczenie naskórka. Tu tylko przypominam o tej możliwości. Gdy pokarm sam wydziela się z brodawek, dobrze jest na nich trzymać małe płatki gazy lub innego dobrze wchłaniającego materjału, utrzymywane na brodawkach zapomocą biusthaltera. W przypadkach najprzeróżniejszych schorzeń gruczołów mlecznych postępowanie ustala lekarz.

Dr. R. Barański.



JAK ŻYWIĆ DZIECKO W CZASIE I PO ODSTAWIENIU GO OD PIERSI?

Każde niemowlę od chwili urodzenia do 6 miesięcy życia powinno być karmione piersią matki. Poczynając od 6 miesiąca, niemowlę należy dokarmiać. Jako dokarmianie trzeba dać dziecku, zamiast jednego karmienia piersią — porcję manny na wodzie lub rosole (2 łyż. od herb. manny, 1½ łyż. od herb. cukru, ½ łyż. od herb. masła na 10 łyżek stołowych wody po ugotowaniu) i przetarte jarzynki. Dokarmiania nie należy mieszać z odłączaniem od piersi. Odłączanie od piersi trzeba rozpocząć stopniowo, z początkiem 8 miesiąca. Wtedy dajemy dziecku zamiast drugiego karmienia piersią — 10—12 łyżek stołowych mleka krowiego, osłodzonego 1½ łyżeczką cukru. Dobrze jest dodawać do tego mleka 1—2 sucharki. W ciągu pierwszego tygodnia zazwyczaj dajemy mleko rozcieńczone wodą, w stosunku 2 : 1 (8 łyżek mleka i 4 łyżki wody), później czyste mleko. A więc w 8 mies. życia dziecko dostaje:

I jedzenie — pierś,

II jedzenie — pierś,

III jedzenie — porcja manny na wodzie lub rosole i roztarte jarzyny,

IV jedzenie — pierś,

V jedzenie — mleko krowie z cukrem i sucharki.

W 9 mies. zamieniamy znowu trzecie karmienie piersią na mleko krowie, po 2—3 tygodniach czwarte karmienie piersią i wreszcie w 11 mies. zupełnie odstawiamy niemowlę od piersi. Dziecko wtedy dostaje:

I jedzenie — sucharki na mleku (10—12 łyżek stołowych mleka, 1—1½ łyżeczki od herbaty cukru, 2 sucharki),

II — mleko czyste z cukrem,

III — manna (bądź też ryż, owsianka, tapioka, kasza krakowska) na wodzie lub na rosole i przetarta jarzyna (marchewka, buraczki, szpinak, kalafior, kalarepa, kartofle) w ilości do 6 łyżeczek od herbaty,

IV — mleko czyste z cukrem,

V — manna na mleku (10—12 łyżek stoł. mleka, 1—1½ łyżeczki cukru, 2 łyżeczki od herbaty manny).

Do innych porcyj mleka również można dodawać wymienione kaszki. Nie trzeba bez potrzeby dziecku dawać mączek fabrycznych. Gdy w ten sposób odstawia się stopniowo niemowlę zdrowe od piersi — ustrzeże się je od wielu chorób kiszkowych.

O ile niemowlę jest chore — trzeba zatrzymać je przy piersi dłużej. Nie należy odłączać od piersi podczas upałów letnich. W tym wypadku nie trzeba zrażać się tem, że odstawienie od piersi przypadnie nawet po roku.

Ospę trzeba zaszczepić dziecku zawsze przed odłączeniem od piersi. Jeżeli matce kompletnie brak pokarmu lub jest ona ciężko chora, wtedy

jedynie można wcześniej odstawić od piersi.

Począwszy od drugiego roku życia dziecko dostaje nie więcej, jak 2 szklanki (500 gr.) mleka na dobę. Zmniejszenie ilości mleka w pożywieniu dziecka powinno nastąpić stopniowo. Pożywienie dziecka w 2-im roku życia nie powinno składać się wyłącznie z mleka, gdyż wówczas dziecko źle się rozwija. Daleko lepiej mu służy pożywienie mieszane, jak to zobaczymy z niżej przytoczonego przykładu. Oto przykład, co można dać dziecku w okresie od roku do 1½ roku:

I śniadanie: szklanka mleka (względnie kakao, lub kawy zbożowej na mleku) do tego sucharki, później bułeczka lub chleb z masłem.

II śniadanie: bułeczka z masłem i twarożkiem, konfiturami lub miodem. Jako płyn może służyć lekka herbata. Prócz tego owoce.

III obiad: zupa jarzynowa lub owocowa, zawsze z dodatkiem kaszy. Zupa powinna być zawiesista. Na drugie danie dajemy kompoty, kisiele, galarety, względnie jarzyny, jeśli nie można podać ich w zupie.

IV kolacja: Jakaś kasza na mleku.

Jak widzimy, dziecko w 2-im roku życia dostaje tylko 4 razy jeść i to mu w zupełności wystarcza. Pomiędzy posiłkami nie trzeba dziecku nic dawać do jedzenia. W razie, jeżeli dziecko ma pragnienie — dać wody, ale nigdy mleka.

Począwszy od 1½ roku do tego odżywiania można dodać na obiad jedno żółtko lub trochę skrobanego mięsa (móżdżek cielęcy, wątróbka cielęca, białe mięso). Do zup zaś można dodawać zamiast kaszy różnego rodzaju kluski, zacierki, makarony, przygotowane jak dla dorosłych. Żółtko może być dodane do kakao, kawy lub zupy.

Począwszy od 2 roku życia trzeba mniej słodzić pokarmy, niż w 1 roku, natomiast przyzwyczaić dziecko stopniowo do słonego smaku jarzyn. Trzeba pamiętać o konieczności urozmaicania dziecku jedzeń, ponieważ, jedząc ciągle to samo, dziecko zaczyna tracić łaknienie. Lepiej dawać zawsze pokarmy proste, takie jakie matka sama używa, a unikać wyszukanych np. fabrycznych mączek. Jarzynki dajemy niemowlęciu do roku zawsze dokładnie przetarte przez gęste sitko, natomiast w 2 roku życia w miarę wyrastania zębów można te jarzyny dawać nie przetarte.

Na zakończenie chcę podkreślić, że owoce surowe stanowią niezmiernie ważną składową część pożywienia dziecka. Dlatego też podaję dla pamięci matek następujące przykazanie: „Gdy chcesz kupić dziecku cukierków, kup mu lepiej jabłko lub pomarańczę".

Dr. J. Wiszniewski.



CZY MOŻNA SIĘ OBEJŚĆ BEZ SMOCZKA?

Ssanie jest wrodzoną, pierwotną, niezmiernie ważną dla życia dziecka czynnością. Dzięki tej umiejętności niemowlę może odrazu prawidłowo odżywiać się pokarmem matki — bez uprzedniego okresu wprawy i nauczania. Odruch ssania jest tak silny, że występuje natychmiast, bez względu na przedmiot drażniący śluzówkę ust, występuje też nawet w momencie nasycenia, co nieraz matka mylnie tłumaczy sobie, „że dziecko jest jeszcze głodne". Specjalnie chętnie ssie jednak przedmioty, przypominające mu brodawkę piersi matki—smoczek. Smoczek też wykorzystywany jest chętnie przez nerwowych rodziców — jako generalne lekarstwo na krzyki i niepokój dziecka. Dziecku poprostu „zamyka się buzię" — smoczkiem.

Przeciwko smoczkom podnoszono masę zarzutów z punktu widzenia higjeny; z punktu widzenia wychowawczego — wskazywano, że jest to ustępstwo, które mści się potem trudnościami przy odzwyczajaniu. Widzimy potem 3-letniego lub starszego nawet „bachora", latającego ze smoczkiem w buzi. Instynkt, który normalnie zginąłby śmiercią naturalną u rocznego dziecka, podsycany ciągłem ssaniem smoczka utrwalił się i nieraz dopiero heroiczny wysiłek rodziców potrafi go zwalczyć. Nie wchodząc w kwestję, czy może być zdrowym smoczek, chciałbym odpowiedzieć — czy bez niego można się obyć (mowa tu o smoczku nie od butelki, a o „pełnym" do zabawy).

Naturalnie, że można! Przytem samo zagadnienie nie powstaje wogóle wobec dziecka zdrowego, silnego. Dziecko to, dzięki swemu „idealnemu" zachowaniu, zwłaszcza przy umiejętnej opiece, krzyczy mało, dużo śpi, jest wesołe i nikomu do głowy nie przyjdzie dawanie mu smoczka.

Gorzej przedstawia się sprawa z dzieckiem nerwowem, które na nieszczęście jest dzieckiem nerwowych rodziców. Dziecko krzyczy dużo, nie sypia, a rodzice „znieść" tego nie mogą i ratują się przed krzykiem: kołysaniem, wózkiem, noszeniem na ręku a najczęściej smoczkiem. Tylko, broń Boże, żeby smoczek nagle gdzieś się zapodział!

Jednakże, prawie zawsze przy prawidłowem postępowaniu obyć się można bez smoczka. Decyduje tutaj spokojnie postępowanie z dzieckiem, drobiazgowo regularny, obmyślany i wykonany rozkład dnia i opanowanie nerwów przez rodziców. Specjalnie trudno się obyć bez smoczka przy leniwej a przemyślnej „niani", która dla własnej wygody służy zaraz dziecku smoczkiem. Czasem jednak — bywają takie przypadki — że i lekarz, choć z ciężkiem sercem, mówi: „kupcie, państwo, dziecku smoczek" — lepiej jed-

nak, żeby to powiedział lekarz, biorąc tem samem odpowiedzialność na siebie. Jak bowiem wszędzie, tak i w medycynie i higjenie, decyduje nie teorja a życie, dla którego z największej reguły trzeba nieraz robić wyjątki.

Dr. J. Bogdanowicz.

POWIETRZE, SŁOŃCE I WODA W ŻYCIU DZIECKA



Zadziwiające poprostu skąpstwo panuje jeszcze dotychczas wśród rodziców, jeżeli chodzi o tak potężne czynniki zdrowia, jak powietrze, słońce i woda w zastosowaniu do dzieci. A przecież okres dzieciństwa właśnie jest tym czasem, kiedy dziecko najłatwiej przyswaja błogosławione skutki świeżego powietrza, promieni słonecznych i kąpieli, tworząc żelazny kapitał zdrowia na przyszłość. Wiele rodziców już to zrozumiało i wywozi swe dzieci na powietrze, lecz w sposób najczęściej uniemożliwiający dziecku korzystanie z powietrza i słońca. Wózek głęboki, o ściankach ceratowych, wypełniony pierzynami, poduszkami, kołderkami; dziecko w koszulkach, kaftanikach, czepkach, pieluszkach i t. d. całe zlane potem — oto wygląd małego niewolnika na ulicy, placu, czy w ogródku. Sytuacja w domu przedstawia się jeszcze gorzej. Mieszkanie niewietrzone, łóżeczko w ciemnym kącie — oto obraz życia małego więźnia, płacącego za obawy rodziców przed „zaziębieniem" i szkodliwą nadmierną troskliwość — najcenniejszym pieniądzem— bo zdrowiem.

W paru słowach postaram się praktycznie przedstawić sposoby korzystania z tych źródeł zdrowia, energji i odporności.

Jeżeli chodzi o powietrze, należy dziecku umożliwić korzystanie z niego w jak najszerszym zakresie bez ograniczeń, to znaczy starać się, ażeby wszystkie wolne chwile dziecko mogło spędzać na świeżem powietrzu we wszystkich porach roku, nawet przy mrozie kilkustopniowym. Niemowlęta powinny być też wywożone, początkowo na czas krótki, stopniowo przedłużany nawet do paru godzin dziennie. Jedynie deszcz i błoto mogą wykluczyć te spacery. Kilkakrotne wietrzenie w przeciągu dnia, specjalnie staranne rano i

wieczorem, stale otwarty lufcik, w cieplejszych zaś dniach okno — oto główne zarządzenia. W porze zimniejszej wobec konieczności utrzymania ciepła w pokoju, należy pokój odpowiednio opalać.

Pościel dziecka musi być codzień wietrzoną i wystawianą na słońce; musi być z niej wyrzucony wszelki nadmiar poduszek i pierzynek. Jedna lżejsza kołderka latem, cieplejsza w zimniejszych dniach całkowicie wystarczy. Łóżeczko powinno stać jak najbliżej okna.

Jeżeli chodzi o słońce, to należy postępować stopniowo. Przed bezpośredniem zetknięciem się ze słońcem należy nieco zahartować skórę przy pomocy kąpieli powietrznych w mieszkaniu, polegających na kilkuminutowej zabawie czy gimnastyce dziecka w domu (najlepiej rano) zupełnie nago. Po kilku dniach dziecko lekko ubrane wyprowadzamy w cień; po obnażeniu nóżek i przykryciu głowy wyprowadzamy dziecko na 5 minut na słońce. Następnego dnia to samo i 10 minut na słońcu. Trzeciego dnia 15 min. Czwartego dnia przez 5 minut naświetlamy brzuch i klatkę piersową, przez 15 nóżki. Piątego 10 minut brzuch i klatkę i 20 nóżki i t. d., aż dojdziemy w III tygodniu do 30 minut całkowitego naświetlania. Podczas naświetlania dziecko nie powinno się ruszać i powinno mieć główkę dobrze przykrytą, w żadnym zaś razie nie należy pozwolić dziecku zasnąć na słońcu.

Po kąpieli słonecznej dziecko powinno odpocząć w cieniu co najmniej w przeciągu kwadransa, bardzo dobrze jest po takim odpoczynku obtarcie skóry szorstkim ręcznikiem, zmoczonym w letniej wodzie, lub kąpiel. Obcierań tych i kąpieli nie należy przerywać i po skończonym sezonie letnim, stosując kąpiel codzienną dla dzieci do 12 mies. życia i na zmianę zaś jednego dnia kąpiel, drugiego obcieranie dla dzieci starszych.

W ten sposób wykorzystane powietrze, słońce i woda stają się podwaliną zdrowotności narodu; brak przestrzegania tych zasad staje się przyczyną całego szeregu zmartwień i chorób.

Dr. J. Gruner

TROCHĘ POUCZAJĄCYCH LICZB DLACZEGO UMIERAJĄ DZIECI?

Przeciętna śmiertelność niemowląt.

Na 100 noworodków umiera w I-ym roku życia około 20.

Wpływ opieki lekarskiej i uświadomienie matek.

Na 100 korzystających z opieki stacji Tow. Opieki nad Niemowlętami umiera rocznie 5 — 6.

Wpływ rodziny na życie niemowlęcia.

Na 100 dzieci ślubnych umiera w I-ym roku życia 15.

Na 100 dzieci nieślubnych 40.

Wpływ rodzaju odżywiania.

Na 100 dzieci karmionych piersią umiera w ciągu roku 7 — 8.

Na 100 dzieci odżywianych sztucznie 30.

Wpływ dobrobytu rodziny.

(Za podstawę oceny dobrobytu przyjęto rozmiary mieszkania).

Na 100 dzieci karmionych sztucznie umiera w mieszkaniach 1 — 2 pokojowych 22, w mieszkaniach 3 pokojowych 16, w mieszkaniach 4 i więcej pokojowych 10.

Wpływ troskliwości o zdrowie dziecka.

Na 100 niemowląt wśród ludności chrześcijańskiej w Polsce umiera 15 — 16; wśród ludności żydowskiej, która więcej troszczy się o zdrowie dzieci — 11.

Wpływ niektórych chorób na śmiertelność dzieci.

Odra. Śmiertelność od odry wynosi przeciętnie 3 — 5 na sto, w złych warunkach higjenicznych do 30 na sto.

Koklusz (ksztusiec). Śmiertelność od kokluszu wśród dzieci od 2 do 5 lat wynosi około 9 na sto; wśród niemowląt — do 60 na sto.

Czerwonka (dyzenterja). Śmiertelność 3 — 5 na sto.

Dur brzuszny (tyfus). Śmiertelność wśród dzieci około 6 na sto; (wśród dorosłych 15 — 23 na sto).

Wpływ postępu wiedzy lekarskiej na zdrowie ludności.

Ospa. W latach 1907 — 1911 w samej tylko Warszawie[1]) umierało rocznie od ospy około 355 osób; w r. 1927 w całej Rzeczypospolitej zarejestrowano 35 zachorowań na ospę, w tem 4 zgony.

Błonica (dyfteryt). Śmiertelność na błonicę przed wynalezieniem surowicy dyfter. wynosiła 50—55 na sto; po wynalezieniu surowicy 13 — 14 na sto.

Płonica (szkarlatyna). W roku 1926 w Warszawie ze 150 tysięcy dzieci nieszczepionych przeciw płonicy zapadło na płonicę 1,5%, z 25 tysięcy dzieci szczepionych zapadło 0,4%.

Dr. Henryk Trenkner.

[1]) W b. zaborze rosyjskim nie było obowiązku szczepienia ospy i obowiązująca obecnie ustawa o szczepieniu ospy została uchwalona przez Sejm w lipcu 1919 r.

O SZCZEPIENIACH ZAPOBIEGAWCZYCH[2])

Najdawniej znanem i najbardziej rozpowszechnionem szczepieniem zapobiegawczem jest szczepienie ospy. Obowiązkowe powszechne szczepienie ospy było wprowadzone w Polsce po raz pierwszy w r. 1811 przez księcia Warszawskiego Fryderyka Augusta. Ponownie w r. 1919 została przywrócona ustawa o powszechnem szczepieniu ospy u wszystkich dzieci w I-ym roku życia i o powtórnem szczepieniu dzieci w wieku szkolnym.

Krowianka, którą się szczepi, jest

[2]) Według artykułu D-ra Trenknera.

to zawartość pęcherzyków ospy krowiej, która oddawna była znaną hodowcom bydła i która powstaje u bydła rogatego na wymionach i brodawkach.

Zaszczepienie krowianki dziecku chroni je bezwzględnie od zachorowania na ospę, od której dawniej b. wiele ludzi umierało. W krajach, gdzie ospa bywa wszystkim bez wyjątku szczepiona — nie zdarza się wcale zachorowań na ospę.

Matki powinny więc same dopilnować, aby ich dzieciom w czas zaszczepiono ospę.

Kiedy należy szczepić?

Ospę można i należy szczepić niemowlętom zdrowym już od 3-go miesiąca życia. Powtórnie szczepi się w 7 — 8 roku. Ospę szczepi się tylko niemowlętom zdrowym. Nie wolno szczepić ospy niemowlętom chorym, gorączkującym, lub tym które mają choroby skóry. Należy przeczekać, aż dziecko wyzdrowieje, lub poradzić się lekarza, co trzeba czynić. Szczepić trzeba niemowlęta jeszcze przed odstawieniem od piersi, najlepiej na wiosnę. Latem, podczas dużych upałów lepiej ospy nie szczepić, gdyż dzieci często chorują latem na biegunkę. Tak samo nie powinno się szczepić dziecku ospy, o ile w rodzinie jego inne dzieci chorują na choroby zakaźne (odra, szkarlatyna, grypa i t. p.). Można szczepić ospę dziecku choremu na koklusz, gdyż wtedy nierzadko ospa hamuje koklusz.

Jak przygotować dziecko do szczepienia ospy?

Należy dziecko wykąpać i włożyć czystą bieliznę. Jeżeli rankę po zaszczepieniu zanieczyści się brudem, to może się z tego wywiązać wrzód albo róża.

Po zaszczepieniu trzeba dziecko odżywiać i pielęgnować tak samo, jak przed zaszczepieniem. Kąpać po zaszczepieniu niemowlę wolno, tylko nie należy maczać w wodzie ramienia zaszczepionego. Trzeba się przytem starać, aby do oczu dziecka nie dostała się ta woda, w której je się kąpie. Dla zaszczepionego dziecka musi być osobny ręcznik. Bandażować i opatrywać miejsca zaszczepionego nie trzeba, tylko dbać o to, aby koszulka była codziennie świeża i świeżo odprasowana gorącem żelazkiem. Szczepi się małe dzieci na prawem ramieniu, starsze na lewem ramieniu.

Oprócz ospy, należy szczepić także dzieci przeciwko płonicy (szkarlatynie) i błonicy (dyfterytowi).

Szczepienia przeciwszkarlatynowe i przeciwdyfterytowe odbywają się w ten sposób, że lekarz, upewniwszy się wprzód przez odpowiednią próbę, że dziecko jest wrażliwe na daną chorobę — wstrzykuje dwukrotnie (w odstępie tygodniowym) szczepionkę dziecku pod skórę. Szczepień przeciwszkarlatynowych, zarówno jak przeciwdyfterytowych nie trzeba się zupełnie obawiać, są one nieszkodliwe i nie wywołują żadnych złych następstw.

Należy pamiętać, że po zaszczepieniu dziecko nie odrazu staje się odporne na szkarlatynę, lecz dopiero po upływie około 6-ciu tygodni.

Z tego wynika, że jeżeli dziecko zachoruje wkrótce po szczepieniu, nie należy tego uważać za nieskuteczność szczepienia. W czasie epidemji szkarlatyny w Warszawie stwierdzono, że wśród dzieci szczepionych znacznie mniej zachorowało, niż wśród dzieci niezaszczepionych.

Szczepi się przeciw szkarlatynie tylko dzieci począwszy od 3-go roku życia. Najlepiej w okresie wiosny lub lata; zwykle epidemja szkarlatyny bywa w jesieni, trzeba więc szczepić zawczasu.

Wyniki przeciwbłoniczych szczepień (przeciw dyfterytowi) są jeszcze lepsze, aniżeli przeciwpłoniczych. Odporność tutaj uzyskujemy prawie w 100 proc. przypadków.

Niech więc matki zwracają się do lekarzy, aby im zaszczepili dzieci od szkaratyny i dyfterytu, lub wskazali miejsce, gdzie się takie szczepienia odbywają.

JAK UCHRONIĆ DZIECKO OD GRUŹLICY

Gruźlica jest chorobą zaraźliwą. Dziecko przychodzi na świat zdrowe, nawet, gdy jego rodzice są chorzy na gruźlicę. Gruźlicę wywołują niewidoczne gołem okiem zarazki, które znajdują się w ogromnej ilości w plwocinie chorego na gruźlicę płuc. Wraz z drobnemi kropelkami plwociny wylatują te zarazki z ust chorego, przedostają się do płuc dziecka i powodują u niego gruźlicę. Duża śmiertelność dzieci, pochodzących od rodziców chorych na gruźlicę, tłumaczy się zakażaniem się dzieci we wczesnem dzieciństwie. Im wcześniej dziecko jest zakażone, tem łatwiej pada ono ofiarą gruźlicy.

Dziecko nie powinno stykać się z ludźmi choremi na gruźlicę (suchoty), gdyż nawet jednorazowe zetknięcie się może spowodować śmiertelną chorobę. O ile w otoczeniu dziecka jest ktoś podejrzany o gruźlicę, winien on zwrócić się do najbliższej poradni przeciwgruźliczej lub do lekarza, celem zbadania, gdyż nawet łagodnie przebiegająca gruźlica dorosłego może być przyczyną śmiertelnego zakażenia się dziecka.

O ile u kogoś mieszkającego razem z dzieckiem została stwierdzona gruźlica i o ile nie jest możliwem usunięcie chorego z domu, należy dziecko oddać do rodziny mieszkającej osobno. W razie niemożności podobnego załatwienia sprawy, dziecko winno być umieszczone w innej izbie tegoż mieszkania, aby nie stykało się ono z chorym. W mieszkaniu zaś jednoizbowem, w razie obecności osobnika chorego na gruźlicę, dziecko winno mieć osobne łóżeczko, stojące możliwie najdalej od łóżka chorego. Chory nie może opiekować się dzieckiem, nie może go całować, pieścić, nie może używać tych samych łyżek i naczyń, z których korzysta dziecko, gdyż ślina jego zawiera zarazki choroby. Chory winien odpluwać tylko do spluwaczek wypełnionych wodą,

spluwaczki zaś winne być codziennie opróżniane i myte. Niedozwolone jest plucie na podłogę, gdyż zarazki wraz z kurzem będą unosiły się w powietrzu. Zamiatanie mieszkania winno być dokonywane tylko po uprzedniem skropieniu podłogi, aby uniknąć podejmowania się kurzu z podłogi.

Przy kaszlu chory winien przykrywać usta lewą ręką, aby nie dopuścić do rozbryzgiwania we wszystkie strony kropelek plwociny, zawierającej zarazki. O ile dziecko z powodu gruźlicy matki nie może być karmione piersią, należy zwrócić się do najbliższej stacji opieki nad niemowlętami, celem otrzymania wskazówek, jak należy dziecko odżywiać.

Szczegółowych wskazówek, co należy robić aby uniknąć zakażenia, udzielają poradnie przeciwgruźlicze przez pielęgniarki, które odwiedzają chorych w domu i na miejscu pouczają o sposobach zapobiegania zakażaniu się gruźlicą. Należy pamiętać również o tem, że największym wrogiem gruźlicy jest słońce i świeże powietrze.

Dr. S. Popowski.

KILKA SŁÓW O KRZYWICY
(CHOROBIE ANGIELSKIEJ)



Dziecko chore na krzywicę (według Feera)

Matki wiedzą, że gdy dziecku wykrzywiają się nóżki i przestaje ono chodzić, —to jest to choroba angielska. Lecz wtedy jest ona daleko posunięta i trudna do leczenia. Choroba angielska zaczyna się daleko wcześniej, nim dziecko zacznie chodzić, bo już u kilkomiesięcznego niemowlęcia.

Można ją poznać po tem, że głowa dziecka staje się miękką na potylicy, jak pergamin; głowa dziecka poci się bardzo, tak, że poduszka jest często mokra. Niekiedy dziecko staje się niespokojne, dużo krzyczy i kaprysi; ciałko jego staje się miękkie i flakowate, brzuszek zaś duży, jak balon. Mięśnie dziecka są tak słabe, że nie może ono unieść głowy, siedzieć o własnych siłach, a później chodzić; ząbki nie wyrzynają się takiemu dziecku normalnie.



Trzyletnie dziecko chore na krzywicę (według Feera)

Choroba angielska to nietylko choroba kości, lecz choroba wszystkich soków dziecka.

Do czego prowadzi zaniedbanie choroby angielskiej?

1) Dziecko źle rozwija się, jest blade, słabe, nerwowe, często choruje na biegunki i częściej „zaziębia się".

2) Może miewać niebezpieczne drgawki (konwulsje).

3) Każda inna choroba u takiego dziecka przechodzi ciężko, gdyż wskutek zniekształcenia klatki piersiowej dziecko źle oddycha.

4) Dziecko źle ząbkuje; nie chodzi lub przestaje chodzić; czasami kończyny jego i klatka piersiowa tak zniekształcają się, że robi ono wrażenie kaleki.

Daleko łatwiej zapobiegać chorobie angielskiej, niż ją leczyć. Choroba powstaje u dzieci, które są nieprawidłowo żywione, nie kąpane i nie wynoszone codziennie latem i zimą na powietrze, a trzymane w dusznych ciemnych izbach w obawie przed „zaziębieniem". Każda rozumna matka może zapobiec chorobie angielskiej u dziecka, jeżeli będzie wykonywała wskazówki lekarzy, a unikała babskich przesądów i zabobonów. Co należy robić?

I. Niemowlęta prawidłowo odżywiać. e

II. Codziennie kąpać.

III. Codzienie wynosić na powietrze i słońce; w zimie również nie obawiać się „zaziębienia" i wynosić dobrze otulone dziecko na powietrze, najpierw na ½ godziny, później na 2 — 3 godziny.

IV. Dawać dziecku swemu tran rybi (jedną łyżeczkę od herbaty dziennie).

V. Izbę często wietrzyć, otwierając okna szeroko.

VI. Dawać dziecku soki surowe (z pomarańczy, jabłka, marchwi, buraczków, pomidorów).

Od choroby angielskiej chronią i leczą świeże powietrze i słońce. Ludzie stworzeni są do życia razem z przyrodą, a nie do chowania się od jej dobroczynnych darów, jakiemi są: powietrze, słońce i woda.

RATOWNICTWO[1)]



Jak należy położyć chorego przy sztucznem oddychaniu.

I. Co należy robić z człowiekiem, którego wyciągnięto z wody w stanie nieprzytomnym?

1) Przedewszystkiem uwolnić od ubrania.

2) Następnie ułożyć topielca brzuchem na kolanach osoby siedzącej, tak, aby głowa i przednia część tułowia zwisała ku dołowi. Gdy woda wypłynie z ust, wtedy

3) Palcem owiniętym w chusteczkę oczyszczamy dokładnie jego jamę ustną i gardziel od śluzu, mułu lub roślin wodnych, które mogły mu zapchać usta.

4) Wreszcie, gdy wszystko to będzie szybko zrobione, przystępujemy do wykonania oddychania sztucznego.

Jak należy robić sztuczne oddychanie?

Układamy topielca na wznak, podkładając mu pod plecy zwinięte ubranie, tak, aby głowa była pochylona ku tyłowi. (rys.I). Przyklękamy od strony głowy leżącego i bierzemy go za ręce. Następnie unosimy szybko ręce leżącego ponad jego głowę (wdech) (rys. II), a potym zginając ręce przyciskamy niemi mocno jego klatkę piersiową z boków (wydech) (rys. III). Czekamy parę chwil i znowu miarowo wykonywamy ruchy unoszenia rąk i uciskania niemi klatki piersiowej topielca. Na minutę trzeba zrobić podobnych ruchów około 16. Oddychanie sztuczne należy wykonywać bardzo długo, dopóki topielec nie zacznie samodzielnie oddy-



Sztuczne wdychanie.

1) Według artykułu Dr. J. Wiszniewskiego.

chać, co zdarza się jeszcze nawet po ½ godzinie.

Przy wykonywaniu oddychania sztucznego trzeba pamiętać, żeby usta topielca były otwarte, a język wyciągnięty na zewnątrz. Druga osoba, która pomaga ratować, powinna trzymać mocno palcami język topielca wyciągnięty z jamy ustnej—przez cały czas wykonywania oddychania sztucznego.

Gdy topielec zacznie dawać oznaki życia i samodzielnie oddychać, należy go przykryć starannie i dać mu do picia gorącej herbaty lub trochę wódki.

II. Omdlenie.

Co trzeba robić z człowiekiem, który nagle stracił przytomność?

Jeżeli to się stało w polu, podczas pracy i w czasie upałów, wtedy zwykle twarz omdlałego jest zaczerwieniona. Należy przenieść go w miejsce zacienione, uwolnić od ubrania, głowę trzymać wysoko, wycierać całe ciało zimną wodą, dawać dużo do picia, położyć zimny okład na głowę i okolicę serca i zrobić lawatywę z letniej wody.

Jeżeli omdlenie nastąpiło nie podczas gorąca, a twarz zemdlonego jest nie zaczerwieniona a blada, jak płótno, wtedy trzeba postąpić inaczej:

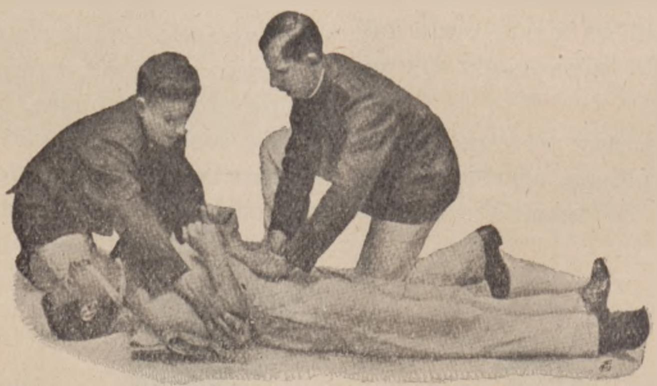
1) Uwolnić z ubrania.

2) Głowę ułożyć jak najniżej, a nogi unieść do góry.

3) Rozcierać ciało gąbką umaczaną w gorącej wodzie.

4) Wlać do ust trochę ciepłej herbaty.

5) Jeżeli omdlenie nastąpiło w pokoju, trzeba przedewszystkiem szeroko otworzyć okna, aby wpuścić jak najwięcej świeżego powietrza.



Sztuczne wydychanie.

MIESZKANIE A ZDROWIE DZIECKA

Sprawa mieszkaniowa stanowi w dobie powojennej jedno z najważniejszych zagadnień zarówno u nas, jak i w innych krajach. Brak mieszkań i związana z nim ciasnota pomieszczeń jest jedną z zasadniczych przyczyn szerzenia się chorób zakaźnych i zwiększonej śmiertelności dziecięcej. W pierwszym rzędzie dotyczy to sfer proletarjackich, żyjących często w opłakanych warunkach mieszkaniowych. Fakt, iż dwie lub trzy rodziny zamieszkują mały, ciemny pokój, często w suterynie bez podłogi, nie jest rzadkością nawet w stolicy. Ciasnota, zaduch, brud i wilgoć są najwierniejszymi towarzyszami zarazków chorobotwórczych.

Częstokroć lekarz wezwany do chorego staje bezradny wobec fatalnych warunków mieszkaniowych, zwłaszcza wtedy, gdy niema możności umieszczenia pacjenta w szpitalu.

Wielkiem utrudnieniem w jego działalności jest często brak uświadomienia ludności, nie rozumiejącej, iż właśnie w złych warunkach mieszkaniowych należy dbać o czystość i starać się zdobyć jak najwięcej światła i powietrza.

Ujemny ich wpływ na stan zdrowia mieszkańców jest b. jaskrawy, gdy chodzi o wiek dziecięcy, a zwłaszcza o niemowlęta.

W pierwszych miesiącach życia dziecko wymaga specjalnie dobrych warunków, jak światło, powietrze, odpowiednia ciepłota i wilgotność powietrza. Tych wszystkich, tak łatwych skądinąd warunków życia dziecko jest pozbawione w ciemnem, wilgotnem, dusznem i ciasnem pomieszczeniu.

Ciasnota panująca w mieszkaniach powoduje zaduch zwłaszcza zimą, gdy okien nie można stale trzymać otwartych. Zaduch i gorąco panujące w mieszkaniu odbijają się ujemnie na dziecku, powodując t.zw. przegrzanie, wymioty, biegunkę. Tem gorzej się dzieje, im więcej rodzin zamieszkuje wspólną izbę i kolejno gotuje strawę na kuchni. Temperatura w mieszkaniu staje się wprost trudną do zniesienia, a dziecko b. często staje się jej ofiarą. Dzieje się to zwłaszcza wtedy, gdy matka nie rozumie, że w takich warunkach dziecko musi być lekko odziane i przykrywa je grubą kołdrą, lub pierzyną.

Złe warunki mieszkaniowe są jednocześnie przyczyną braku oddzielnych łóżek dla każdego z dzieci. Często dwoje sypia razem z rodzicami lub kilkoro we wspólnem łóżku. Wspólne łóżko jest przyczyną szerzenia się chorób zakaźnych, skórnych, a nieraz wenerycznych. Wspólne posłanie jest wynikiem nietylko niezamożności. Spotyka się je czasem w nienajgorszych warunkach mieszkaniowych jako wynik braku uświadomienia ludności. Oddzielne łóżka dla każdego z dzieci to pierwsze żądanie higjeny dziecka.

Najgorzej jest tam, gdzie mieszkanie jest jednoizbowe. Kuchnia umieszczona w tym samym pokoju, gdzie dziecko stale przebywa, jest przyczyną zbytniego ogrzania powietrza i przesycenia go parą, dymem i zapachami gotowanych potraw. Jasnem jest dla każdego, iż tego rodzaju warunki nie mogą odbić się korzystnie na zdrowiu dziecka. Na domiar złego matki zazwyczaj nie rozumieją konieczności wietrzenia mieszkań. Trzeba staczać formalną walkę o otworzenie okna, a niesposób ją wygrać wtedy, gdy dziecko zakatarzone, pokasłuje, a więc wtedy, gdy mu najbardziej potrzebne jest czyste powietrze. Pod tym względem najgorzej dzieje się zimą, kiedy w większości mieszkań okien nie otwiera się zupełnie, gdyż zostały jesienią zabite i zaklejone w obawie przed zimnem. O wynoszeniu dziecka na powietrze z takiego „mieszkania“ mowy nawet niema, a nierozumna matka w obawie przed przeziębieniem przysuwa łóżeczko dziecka bliżej do rozpalonej kuchni.

Zdając sobie doskonale sprawę z karykaturalności obecnego stanu rzeczy, musimy jednak zrozumieć, że wszelkie zarządzenia władz sanitarnych, podniesienie oświaty i zrozumienia zasad higjeny są tylko półśrodkami. Jedynie budowa dostatecznej liczby wzorowych domów robotniczych, odpowiadających wszystkim nowoczesnym wymaganiom może być właściwem rozwiązaniem palącej kwestji mieszkaniowej. Tą drogą osiągniemy poprawę zdrowotności naszego społeczeństwa i zmniejszenie śmiertelności wśród dzieci. Rozwiązanie sprawy zależy wyłącznie od inicjatywy rządowej i samorządów.

Dr. Paweł Baumryter.

WÓDKA—GROŹNY WRÓG DZIECI[1]

Przy zapisywaniu dzieci do szkoły wiele z nich uznane jest przez lekarza za niezdatne do nauki zbiorowej z powodu upośledzenia umysłowego lub obciążenia różnemi chorobami.

Bliższe rozmowy z rodzicami wykazały, że są to w znacznej części dzieci ludzi, pijących wódkę, a choć nie upijają się do utraty przytomności, to jednak systematycznie przed każdem jedzeniem — wypijają po kieliszku dla pobudzenia apetytu. Częstokroć są to dzieci rodziców, używających alkoholu w niewielkiej ilości i tylko przy okazji, ale wiadomo, że alkohol podnieca płciowo i człowiek, zdawałoby się, naogół trzeźwy, zapładniając w takim stanie żonę, poczyna osobnika upośledzonego umysłowo lub obciążonego dziedzicznie.

Obciążenie dziedziczne przejawia się w wadach charakteru, złośliwości, okrucieństwie, braku uczuć rodzinnych i moralnych oraz we wcześnie rozbudzonym popędzie

[1]) Według artykułu Dr. Adolfa Klęska.

płciowym. Dzieci takie skłonne są do chorób nerwowych — jąkają się, bełkocą, bywają głuchonieme, a często wykazują mniejszą odporność w stosunku do gruźlicy.

Dr. Demme opisał 57-ro dzieci, pochodzących z rodzin pijackich. Z tej liczby 25-ro umarło we wczesnem dzieciństwie; 5-ro było karłowatych; 6-ro idjotów; 5-ro epileptyków; 1 miało pląsawicę; 5-ro wybitne zniekształcenia i tylko 10-ro było normalnych.

Darwin dowodzi, że rodziny nałogowych pijaków wymierają już w czwartem pokoleniu. A jak... często rodzice popełniają zbrodnię, dając maleńkiemu dziecku — niemowlęciu do picia piwo, wino a nawet wódkę! Jak często zmuszają dzieci do picia, ciesząc się, że robią one w niem postępy!

Wódka, podawana zdrowemu dziecku, bardzo źle wpływa na jego organizm, zatrzymując jego wzrost, powodując nerwowość, utratę pamięci przypadłości jelitowo-żołądkowe.

Z powyższego wyraźnie widać, że alkohol (wódka) zgubnie działa na prawidłowy rozwój dziecka tak fizyczny jak i umysłowy. Dlatego też matki winny pilnie przestrzegać, aby nie podawać dziecku alkoholu pod żadną postacią.

Słowa jednak swoje trzeba poprzeć dobrym przykładem. Niechaj dziecko nigdy nie widzi pijanego ojca, niech go nie zabierają rodzice z sobą do restauracji lub na uroczystości rodzinne, gdzie wódka będzie nieodzownym traktamentem, niechaj nie każą dziecku wyciągać z szynku nałogowego pijaka — ojca lub śledzić go, gdy wychodzi z domu, niechaj chronią młodą roślinę — dziecko od zgubnego zgorszenia, a wyhodują istotę zdrową, tęgą moralnie i fizycznie.



TE WSZYSTKIE DZIECI

Tyle dzieci przychodzi na świat— co dnia i co godziny.

Tyle dzieci przychodzi na świat co dnia i co godziny w Polsce. Dla matki swoje dziecko jest inne, niż inne dzieci — a dla obojętnych ludzi zupełnie są do siebie podobne, prawie jednakowe; małe, niedołężne, bezradne, o maleńkich twarzach stroskanych i poważnych, wykrzywiających się zagadkowo i dziwacznie, trochę zabawnie i trochę smutnie.

Wyglądają, jakby spadły z innej

planety, wszystkiemu obce, ze wszystkiego niezadowolone, do wszystkiego nieprzystosowane.

I dopiero z czasem, tajemnicze, strapione, pomarszczone, stopniowo i niepostrzeżenie zatracają gdzieś swoją obcość i dziwaczność.

Niewiadomo, jak i kiedy przekształcają się w różowe, gładkie, dobrodusznie i bezzębnie uśmiechnięte, rade jedzeniu, błyszczącym przedmiotom i własnej pięcie, dla wszystkich zrozumiałe Marysie, Staśki i Jędrki.

I wtedy już nietylko dla matki, wtedy już dla wszystkich ludzi — każde jest inne.

Ale w tym pierwszym okresie życia, kiedy wszystkie dzieci jednakowe były dla świata, świat niejednakowy był dla nich.

Niejednakowo je przyjął, niejednakowo je przywitał, te piszczące lalki z czerwonej gumy, które jeszcze nie zdążyły nikomu nic zawinić, które jeszcze wogóle nic nie zdążyły.

Niejednakowo. Bo na jedne czekały już wymoszczone, lakierowane łóżeczka, stosy pieluszek, pieczołowicie ułożone na półce szafy, trykotowe kaftaniki, zapewnione ręce do noszenia i zapewnione miejsce w domu, miejsce czasem nieproporcjonalnie obszerne do ich małości. To są te, które się nareszcie zjawiły, których doczekać się nie można było — to są „dzidziusie".

Na inne znów nie czeka nic. Zjawiły się — trudno — nie były właściwie potrzebne, ale kiedy już raz są, to niechże będą. Nie były upragnione, ani pożądane, ale się z nimi odrazu oswojono. Owszem. Zrobiło się tak, jakby już zawsze były; podarło się stare prześcieradło na pieluszki — i rozstąpiły się jakoś ściany, żeby zrobić miejsce tym bachorom — bo to właśnie „bachory", które awansują na dzidziusiów, kiedy matka jest w dobrym humorze.

I jeszcze inne: nikt na nie nie czekał i nikt ich nie chciał — za nic. Ani matka, dla której są ciężarem i kulą u nogi, ani ojciec czasem pijany, czasem wogóle niewiadomy. Chowają się w kącie dworskiej piekarni, kuchni, czy w kącie najętej izby, te zawalidrogi, ciągle wszystkim przeszkadzające. „To już nie bachory" — to poprostu „cholery", jak mówi o nich i do nich matka, która darować im nie może, że są, i co na nie spojrzy, co się na nie natknie, wybucha nową złością i żalem, że jej świat zawiązały, że gdyby nie one, to...

A nie pomyśli taka matka, że niewiadomo, co z tej „cholery" wyrośnie, czy z niej właśnie nie doczeka się na starość lepszej pociechy i podpory, niż tamta ze swego dzidziusia?

Bo niewiadomo, jakie wartości przynoszą z sobą na świat wszystkie te małe dzieci. Niewiadomo, kto lepszy: różowy dzidziuś w białem łóżeczku, świeżo odlakierowanem, czy „cholera" w niecce z owsem, wstawionej na dzień do kurnika, bo tam mniej much niż w kuchni?

Niewiadomo, jakie wartości przyniosły ze sobą na świat — wiadomo zato, że przyniosły jednakowe prawa do życia, do zdrowia, do słońca, do powietrza, do radości, do szmacia-

nej lalki, do konika z wyskubanym ogonem i do gumowego kotka.

Więc, gdy świat tak niejednakowo je przyjął, że jedno się chowa w słonecznym pokoju, a drugie w kąciku ciemnej kuchni, to niechże choć matka zrobi co może: niech je wyniesie na słońce, gdy ma wolną chwilę, niechże mu nie rozrzuci ze złością domku z patyków i ogródka z nawtykanych w piasek liści, niech do całej krzywdy jaka je spotyka, nie dodaje jeszcze ciągłego wyrzutu, że się wogóle urodziło, i swojej złej twarzy. Po co? Od tego nie stanie się lepiej.

A od dobrego uśmiechu stanie się — napewno!

Helena Boguszewska.

O POSZANOWANIU GODNOŚCI U DZIECKA

Nie będę tu mówiła o dziecku w białym, ślicznym pokoiku dziecinnym, w koronkach, czystych i drogich sukienkach. Wiedza, doświadczenie, pieniądz śpieszą, by mu służyć. Będę tu mówiła o dziecku proletarjackiem. Mieszka ono w ciasnocie, ubóstwie, zaduchu i brudzie. Czy zawsze w brudzie! Nie niezawsze!! Wprawdzie okno małe, ciasno i zimno, ale podłoga umyta, kurz starty. Ubranie połatane — lecz czyste. Ale ład ten osiąga się wielkim kosztem. Dzieci trzyma się krótko. Nie wolno im hałasować i śmiecić.

Tyle kłopotów codziennych na głowie: sprzątanie, gotowanie, zmywanie, sprawunki, pranie...

Małe dzieci? Owszem, nakarmione, ubrane niech siedzą cicho, niech nie zawadzają. Dla nich się wszak urabia ręce po łokcie, dla ich jutra. Ktoby tam miał czas na ich wychowywanie, rozwijanie? Nie robią, co się im podoba, byleby nie wałęsały się po pokoju, nie zaglądały do kuchni, byleby się nie naprzykrzały, nie zawadzały!

Ale dziecko ma też swoje sprawy. Ono ma prawo do życia, ba! więcej ma praw od nas: jest przyszłością, ustąpić mu z drogi prędzej czy później będziemy zmuszeni. Ono chce dziś żyć!

Dziecko czuje i pragnie inaczej niż my, ale nie płycej, nie gorzej! Chce ruchu, działania, musi skakać, dokazywać, musi się bawić. Zabawa — jego żywiołem, atmosferą, w której najdoskonalej się rozwija, tworzy. Małe, a już ma swój światek myśli, marzeń, pragnień, ma swe wielkie cele i dążenia. Chce poznać wszystko co go otacza, szpera tedy, szuka, bada.

Czy dziecko ma poczucie godności osobistej? Oczywiście tak!

Przyjrzyjmy się dziecku wychowywanemu swobodnie, wzrastającemu w atmosferze ciepła i serdecznej troski o zaspakajanie jego potrzeb i słusznych żądań. Na drwiny kogoś obcego odpowie obrazą, na klapsa— klapsem. Nie pozwoli na kpiny z jego zabawy, czy pracy.

Natomiast dziecko, którego uczucia i wola są gwałcone, myśli i pragnienia deptane, staje się dzieckiem, a potem i dorosłym, wiecznie siebie niedoceniającym, podejrzliwym, w stosunku do otoczenia niemal upokorzonym, gdy mu się wyraża uznanie.

Dorośli nie zawsze o tem wiedzą. Nie zawsze chcą wiedzieć. Weźmy parę przykładów z życia: Oto matka zajęta praniem w kuchni słyszy krzyki kłócących się dzieci. Wpada między nie. Śledztwo krótkie, powierzchowne. Padają słowa: „kłamiesz!“ „nieprawda“ i przezwiska: „Ty bydlaku, kłamczuchu“. „Mama zajęta, pracuje na was, a wy!“ Rozlegają się razy i t. d. Płacz dziecka i rozgniewana twarz matki, która znika za drzwiami. Cel osiągnięty: zapanowuje cisza. Tylko ciche szlochanie i poczucie krzywdy gdzieś do głębi duszy zakrada się... Starsi nie rozumieją!... Matkom, zajętym pracą zarobkową w domu czy poza domem, winno przyjść z pomocą społeczeństwo; trzeba z dzieckiem współżyć, a współżyć nie znaczy podporządkować dziecko sobie i swoim interesom.

Zapewne dziecko, które poza gderaniem i klapsami, w chwilach jaśniejszych swego życia doznało pieszczoty od tejże matki, które patrzało na trud jej i poświęcenie, nie odtrąci matki, gdy dorośnie, będzie ją kochało i szanowało. Jednakże przeświadczenie, że często w dzieciństwie było karcone niesłusznie, upokarzane czyni je nieszczęśliwem na długie lata.

Dziecko chce żyć, swoim dzisiejszym dniem, a nie przygotowywać się do przyszłego życia. Ono nie myśli, że **będzie**, ono **jest. Dziś** chce śmiać się, weselić, skakać, biegać. I to jego prawo. A my zapatrzeni w jego przyszłość pod tym jeno kątem widzenia patrzymy na jego sprawy, jego zabawy, na jego postępowanie: „Co z niego wyrośnie? **gdy dziś** zajmują go jedynie...“ i t. d. „Co z niej **będzie?** nie lubi ani szyć, ani sprzątać ani... jej tylko figle w głowie“.

Śledzić bacznie zainteresowania i skłonności dziecka jest naszym obowiązkiem, skierować je w przyszłości na właściwą drogę. Z myślą tedy dalszą o przyszłości dziecka, **kierujmy się przedewszystkiem** jego dobrem i jego **potrzebami teraźniejszemi.** Bo czyż my się przygotowujemy do tego, by żyć za lat dziesięć, dwadzieścia, trzydzieści? Czynimy to z konieczności w stosunku do niemowlęcia, na szczęście bowiem nie zrozumie ono ani słowa z tych pięknych przemówień o roli przyszłego obywatela, budowniczego kraju i t. p. Przewijamy, karmimy, bawimy niemowlę. Cieszy nas jego zdrowy wygląd, jego uśmiech, jego ruch, świadczący sam przez się o jego zdrowiu i normalnym rozwoju. Czyżby naprawdę słuszną była zmiana metody w stosunku do dzieci posiadających już pewien zasób słów i pojęć?

Weźmy taki obrazek: Matka, widząc, że synek coś wycina z drzewa, konstruuje, klei, nagle z całą bezwzględnością i ironją mówi: — Cóż to z tego będzie? — Nic z tego nie potrafisz zrobić! Taki niezdara“!

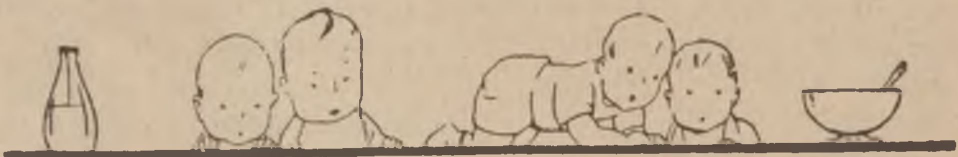
Nieoględne, brutalne pytanie w w stosunku do małego budowniczego. Być może, że to pierwsza nieudolna próba stworzenia samolotu czy innej jakiejś maszyny. Z drżeniem w małem serduszku i nadzieją tlejącą zabiera się dziecko do trudnego zadania, które dlań jest wielką, nawpół wyrażoną przed sobą samym tajemnicą, a tu nagle brutalne słowa, domagające się odpowiedzi. „Tak sobie". „Nie wiem", lub kłamstwo na poczekaniu wymyślone jest obroną dziecka przed tem wdzieraniem się do jego duszy, przed tem podeptywaniem jego marzeń, i już mu się nie chce robić dalej, bo wyczuł lekceważenie, czy powątpiewanie w siły jego, już niewiara w te siły wkrada się. Czyż więc nigdy nie możemy zapytać dziecka, co zamierza z tego lub owego materjału zrobić? Czem są zajęte jego myśli i ręce? Owszem, ale czynić to należy oględnie z wielką miłością i wyczuciem chwili odpowiedniej. „O! synek mój bardzo dziś zajęty. Jeśli ci się coś uda stworzyć ciekawego, to może i ja się z czasem dowiem o tem? Ale jeśli sam zechcesz".

Czy dziecko przez to stanie się zarozumiałe, pyszne?

Nie, tylko prędzej uwierzy w siebie, wcześniej zacznie pragnąć i chcieć, łatwiej dojrzeje do tego, by sobą kierować.

A nie wolno zatruwać żadnej chwili życia. Dnie dziecka winny być promienne, słoneczne, pogodne, a skoro je chcemy hartować i do walki przyszłej zaprawiać — czyńmy to oględnie i radźmy się w tem jak i w innych kwestjach samych dzieci. One bowiem będą dla nas skarbnicą wskazań na przyszłość i teraźniejszość.

Dr. Cecylja Bańkowska.



BICIE I STRASZENIE DZIECI

— A bo to proszę, łaski pani, chodzi do szkoły jedna Józia, to ja przyszłam powiedzieć, żeby pani kierowniczka co zrobiła, bo ją strasznie w domu biją.

— A pani kim jest dla Józi?

— Jestem sąsiadką. Tylko mnie strasznie serce boli słuchać tego katowania. Ja już kłóciłam się z ojcem Józi, ale on mnie sklął i kazał pilnować swego nosa. Gdybym poszła do policji, to mnie nie posłuchają i myślę sobie, pójdę do szkoły i powiem to wszystko pani kierowniczce, żeby co poradziła na tę biedę. Bo to proszę pani kierowniczki, żaden uczciwy chrześcijanin tegoby nie zniósł.

Chciałam zawołać Józię, aby przy owej kobiecie zapytać o warunki domowe.

— Już pójdę, bo nie chcę, żeby wiedzieli, że to ja doniosłam o tem do szkoły, ale niech pani kierowniczka każe jej pokazać nogi i plecy, to zobaczy.

Odeszła...

Wahałam się, co z tą sprawą zrobić. Czy czasami nie jest to sąsiedzka złośliwść, owinięta w szatki współczucia?

Ale... Józię zobaczyć nie zaszkodzi. Zręcznie upozorowawszy przyjście jej do kancelarji, kazałam ją zawołać. Przyszła Józia. Weszła drżąca, bo choć drugi rok chodzi do szkoły, to jednak dopiero po raz pierwszy tak oficjalnie wzywano ją do kancelarji.

Jej czarne oczki, pełne lęku, patrzyły z podełba. Było w nich zdziwienie i niepewność, a nadewszystko biła z nich nienawiść i wstręt do dorosłych, silniejszych od niej — ośmioletniego dziecka.

— Podejdź do mnie bliżej dziecko — mówię łagodnie, tonem jak umiem najmiększym. Nieufnie przysunęła się o dwa kroki. Podeszłam do niej, wzięłam ją za rękę i przygarnęłam ku sobie. Znosiła wszystko z zupełną biernością.

— Słuchaj Józiu, słyszałam że podobno tatuś cię bardzo bije, czy to prawda?

Mała drgnęła, skurczyła ramiona i spuściła głowę, nic nie mówiąc.

— Bo widzisz, Józiu, mnie cię żal i chciałabym ci pomóc i tak zrobić, żeby cię tatuś już więcej nie bił.

Podniosła łokcie do góry, wtuliła w nie twarzyczkę i zaniosła się strasznym spazmatycznym płaczem. Był to płacz nie istoty niezaradnej, ale płacz wyrażający ból duszy, nieubłagane przekleństwo losu.

— Pokaż mi swoje nóżki, chcę je zobaczyć!

Podniosłam sukieneczkę i ujrzałam uda niebiesko-zielone.

Zatrzęsłam się ze zgrozy... Pocałowałam małą i przytuliłam jej twarzyczkę. Objęła mię kurczowo za szyję i zanosząc się od płaczu — wyszeptała:

— Bo ja wolałabym lepiej już umrzeć.

Wtedy płakałyśmy razem.

Przesunęli mi się wówczas w pamięci liczni rodzice, którzy niejednokrotnie chwalili się, że dzieciom swoim nie folgują, że bijąc dziecko nie trzepią tylko wierzchu, ale każą rozebrać się do naga i dopiero wtedy wypełniają „egzekucję".

I przypomniałam sobie dziesięcioletniego Edzia S., który w ostatniej chwili przed „operacją ojcowską" już rozebrany prosił o pozwolenie zaniesienia butów do kuchni, a zobaczywszy otwarty lufcik skoczył z czwartego piętra. Czy zdawał sobie sprawę z niebezpieczeństwa grożącego mu — Bóg tylko raczy wiedzieć.

Bicie zabija w dziecku ambicję, wytwarza nienawiść do starszych, silniejszych, mających władzę nad nim. Często bowiem dziecko nie wie, za co je biją.

Gdyby rodzice zaobserwowali, kiedy najczęściej biją dziecko, zau-

ważyliby, że czynią to zawsze wtedy, kiedy sami są podenerwowani, podnieceni i kiedy całą swą złość na kimś słabszym chcą wywrzeć.

Nieprawdą jest rozpowszechnione wśród rodziców powiedzenie: „lepsze bite, niż nie bite“, bo ani bity Edzio nie był wcale lepszym chłopcem od niebitych, ani Józia nie przewyższała swoich koleżanek. Raczej przeciwnie — ta nerwowa dziewczynka stała o całe niebo niżej od innych: na lekcjach nie mogła skupić uwagi, zapytywana gubiła się, nie zdając sobie sprawy, czego od niej chcą, gdy rówieśnicy bawili się, ona stawała pod ścianą i patrzała na nich smutnie i ponuro, gdy dzieci śpiewały, Józia wybuchała cichym płaczem.

Któż był sprawcą takiego stanu dziecka?

Józia za niedostateczne postępy w nauce pozostała na drugi rok w tej samej klasie — gdy koleżanki jej przeszły do klasy następnej. Przykrość, wstyd, podrażniona ambicja i utrata wiary w siły własne przypadły w udziale biednej Józi.

Józia rozumiała, że jest ofiarą nerwów swego ojca. Wyczułam to, gdym rozmawiała z małą; na pytanie: Czem cię tatuś bije? — odpowiedziała: — Laską, butem, czembądź a jak nie może dosięgnąć, to rzuca we mnie...

I trzeba było widzieć wyraz jej oczu przy tem wyznaniu!

Już nie potrzebowała pytać, czy kocha tatusia, bo gest rąk, wykrzywienie twarzy wymownie świadczyły o głębokiej nienawiści.

Tak, wychowanie dziecka wymaga ze strony rodziców dużego taktu, bezgranicznej cierpliwości i słodyczy oraz umiejętności postępowania.

Często, błędy w wychowaniu, czynione nawet we wczesnem dzieciństwie, paczą charakter dziecka, czynią je niesfornem, trudnem do prowadzenia, **a przez bicie niestety wad nie wykorzenimy a błędów nie poprawimy.**

Jak pospolitym błędem popełnianym przez rodziców jest straszenie i groźby! Grozi się wszystkiem. Ciemną komórką, sprzedaniem handlarzowi, wyrzuceniem z domu, psem, policjantem. Dziecko boi się. Boi się coraz więcej, bo straszenie i groźby nadszarpują jego system nerwowy.

I tak bite i straszone staje się zahukane i niepewne, niezaradne wobec życia, nieodporne wobec świata.

Straszenie i bicie — to rujnowanie systemu nerwowego dzieci — a bez silnych nerwów źle jest potem człowiekowi na świecie.

L. Barańska.



BAJKI I KSIĄŻKI DLA DZIECI

Ledwo od ziemi odrośnie i mówić zacznie — już prosi: opowiedz bajkę. A widząc, jak starsi czytają, nudzi — pokaż obrazki. I gniewa się i nie rozumie, jak mogą być książki bez obrazków.

Bajek chce dużo, ale krótkich, bo traci prędko wątek i nic już potem nie rozumie. A w książkach chce obrazków, przedewszystkiem dużo obrazków. To też książki dla tych najmłodszych dzieci, które nie umieją jeszcze same czytać, powinny składać się prawie wyłącznie z ilustracyj, o niewielkim i bardzo prostym tekście.

Jest takich książek u nas dość dużo i są nawet tanie, niestety jednak tekst tych książek, wierszyki do ilustracyj są często wprost okropne. „Ciocia z Łodzi", czy inny jakiś „wuj" albo „stryj" wypisują niesłychane bzdury, a matki kupują takie książki, nie czytając ich uprzednio.

A są przecież książki napisane naprawdę z talentem i rozumieniem duszy dziecka. Może nie są nawet o wiele kosztowniejsze. Tylko matki muszą sobie zadać ten trud i znaleźć czas, aby pójść do księgarni i tam starannie wyszukać odpowiednią książkę, przejrzeć ją a nawet przeczytać przed kupnem, co ze względu na krótkość tekstu nie będzie wcale trudne. Kto nie ma na to czasu, niech się dowie, niech się poradzi kogoś znającego książki dziecinne. Ale niech nie kupuje byle czego, niech nie wprowadza chaosu do umysłu dziecka i nie utrudnia mu i tak ciężkiej pracy poznawania świata i jego zjawisk.

Dobra i odpowiednio dobrana książka ułatwić powinna dziecku jego pracę poznawczą — zła dezorjentuje i utrudnia, stwarzając cały szereg błędnych pojęć i wyobrażeń.

Cz. Wojeńska.